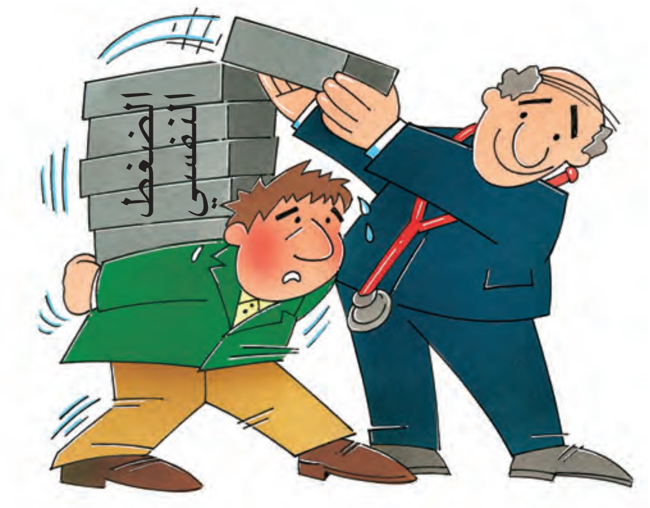
لقد تعرّض نهج العلاج الطبي التقليدي لكثير من الانتقادات بسبب أفقه المحدود ولتجاهله الجوانب الشخصية والاجتماعية، لذلك تمّ تطوير عدد من المناهج النفسية لاعتمادها بالإضافة إلى العلاج الطبي أو في شكلٍ منفصلٍ عنها.

الطبيب العام

إنّ عدداً من الأشخاص الذين يرزحون تحت ثقل الضغط النفسي في ظلّ غياب أقرباء أو أصدقاء حميمين أو قلّتهم، يجدون في طبيبهم العام مصدر دعمٍ أساسي. يهتم الأطباء بجوانب الحياة كافةً التي تؤثر على الصحة، إلا أن ردات فعلهم، كما غيرهم من الأشخاص، تختلف تجاه الضغط النفسي الذي يثقل كاهل من يتعيّن عليهم مساعدتهم.

عادةً يفضل معظم اختصاصيي الطب العام التعامل مع حالات الضغط النفسي من خلال تقديم الاستشارة والنصائح العامة. واعلم أيها القارئ أن إفشاء الظروف التي تسبب الضغط النفسي لطبيبٍ يستمع باهتمام إلى ما تقول يعتبر عنصراً مساعداً لأنه



يساعد على موازنة الضغط النفسي ما يسهّل من تصحيحه واتخاذ قرار مناسب بشأنه. ويقوم الطبيب عادةً بمجموعة من الفحوصات وفي حالاتٍ قليلة يطلب إجراء تحليل دم خاص. قد تشعر في هذه الحالة بخوفٍ من علامات الضغط النفسي حتى إنك لتكاد تظن أن موتك باتَ وشيكاً، إلا أن خلوّ جسمك من أي مرضٍ وقدرته على القيام بوظائفه على أكمل وجهٍ حتى في الأوقات النفسيةٍ الصعبة لا يلبث أن يزرع الطمأنينة في قلبك.

أياً تكن النتائج، تأكد أن زيارة الطبيب العام ستمنحك فرصةً لمناقشة وسائل بديلة من شأنها أن تقلل من حجم الضغط النفسي وتسهم في التفتيش عن أساليب مساعدة ومعلومات إضافية.

خدمات الصحة العقلية ضمن هيئة الخدمات الصحية الوطنية (البريطانية)

غالباً ما يتصل الأشخاص الذين يعانون من الضغط النفسي بالطبيب العام أولاً، إذ إن الحصول على مساعدة خاصة من محلل نفسي أو اختصاصي في علم النفس الإكلينيكي أو معالج نفسي أو غيرهم من الاختصاصيين في هيئة الخدمات الصحية الوطنية غالباً ما يحتاج إلى رأي طبيبٍ عام.

قد يوافق الاختصاصيون على معالجتك من دون رأي الطبيب العام، إلا أنهم غالباً ما يفضلون وضع هذا الطبيب في أجواء حالتك ومراحل التقدم التي تحرزها. في حال رغبت في رؤية اختصاصي إلا أنك ولسببٍ من الأسباب لم تتمكن من الحصول على رأي طبيب يؤكد حاجتك إلى علاج خاص، ابقَ على اتصال مع المستشفى المحلي في منطقة سكنك لتقدير ما إذا كان بإمكانك عرض حالتك مباشرة على اختصاصي.

يشهد عادةً قسم خدمات الصحة العقلية ضغطاً وإقبالاً كبيرين على غرار غيره من أقسام هيئة الخدمات الصحية الوطنية. يعرض معظم الناس حالتهم على طبيب عام، وفي حال قرر هذا الأخير إحالتهم إلى اختصاصي قد يمر وقتٌ طويل قبل أن يتمكنوا من رؤيته.

اللجوء سراً إلى الاختصاصي

بالإضافة إلى الخيار المذكور أعلاه، يمكنك أن تختار أيضاً اللجوء إلى معالجٍ نفسي أو اختصاصي صحة عقلية في شكلٍ سري وذلك بمساعدة الطبيب العام أو بالاتصال مباشرةً بمستشفى أو عيادة الأمراض النفسيّة المحلية.

التحويل الذاتي

نتيجةً للضغط الذي قد يشهده قسم خدمات الصحة العقلية والانتقاد الذي يُوجه إلى نهج العلاج التقليدي، ازداد الطلب على وكالات العمل التطوعي أو وكالات الخدمات التي لا تحتاج إلى تحويل رسمي. لمزيد من المعلومات عن هذه الوكالات، اقصد مجالس خدمات الصحة العامة، ومكتب الإرشاد الطبي للمواطنين، وإدارة الخدمات الاجتماعية، والمكتبة أو مركز الخدمة المحليّة.

في حال شعرت بالإضافة إلى العزلة والوحدة بمشاكل خطيرة أو صعبة، تؤمن لك وكالات العناية المتنوعة الدعم المؤقت أو الطويل الأمد. علاوةً على ذلك، يمكنك اللجوء إلى عدد من المنظمات الوطنية للحصول على المساعدة والنصح والمعلومات حول ظروف أو مشاكل خاصة وكذلك التفاصيل الضرورية حول المرافق المحلية.

عدا عن ذلك، تعتبر الكتيبات المتوفّرة في المكتبات المحلية مصدراً جيداً للحصول على المعلومات حول وكالات ومرافق المساعدة المحلية. كما يُفترض أن تقدّم المكتبات المحلية نسخةً عن برامج أو أي دليلٍ أو مستندٍ مساعدٍ يعدد المجموعات التي تعرض خدماتها في هذا المجال.

يبقى أن تحديد مصدر الضغط النفسي الذي يُقلِق حياتك هو النقطة الأهم. قرر نوع المساعدة التي تعتقد أنها تناسب ما تمرّ به واطلبها من الاختصاصيين أو الوكالات التي تُعنى بهذه الأمور والتي ترتاح إلى الخدمات التي تقدّمها. علاوةً على ذلك، حاول أن تعترف أن بعض نقاط القوة والضعف تميّز الأشخاص الذين تطلب منهم المساعدة. وفي حال شعرت أن بعض طرق العلاج لم تأتِ بالنتائج

التي تتوقعها، تحدث عن الأمر إلى الشخص المسؤول أو اعتمد طرقاً أخرى وذلك بناءً على اتفاق متبادل بينكما.

لا تنزعج في حال لم تؤتِ هذه الطرق حلاً فورياً، بل على العكس كرر المحاولة مرةً ومرتين إلى أن تنجح.

الهيئات التطوعية

تقدّم بعض الهيئات التطوعية آذاناً تصغي باهتمامٍ إلى مشاكلك وتعطي المعلومات والنصح الضروري. وسوف تجد لدى الهيئات المحلية المتواجدة في مكان إقامتك المعلومات الضرورية عن المجموعات التطوعية المحلية التي تقدّم الخدمات الطبية وسبل الاتصال بها. وعندما تتعقد المشاكل التي تواجهها مع المحيطين بك، يُفضّل أن تتصل بفرع مؤسسة اجتماعية محلية تُعنى بهذا الشأن.

رجال الدين

يشعر الأشخاص الذين يعانون من الضغط النفسي بميل إلى الدين للحصول على الصفاء والدعم الروحيين. يعتقد أولئك الأشخاص الذين أنار الإيمان قلوبهم بنوره أن الشعور بالانتماء والأهداف المشتركة من شأنها أن تتغلب على العدائية والإحباط. ويملك رجال الدين عادة خبرةً عظيمةً في تقديم النصح حتى أنهم لا يحصرون عملهم عملها بالكلام عن الأشياء ومناقشتها وتقديم الدعم إنما يتخطون هذه الأمور إلى أبعد من ذلك.

الدعم والمشورة

غالباً ما يجد الطبيب العام ومعظم إختصاصي الصحة أنفسهم في موقع تقديم الدعم العاطفي والنصح والمشورة رغبةً منهم في تأمين الطمأنينة والتعاطف.

فعلاً يُعتبر هذا النوع من الدعم من أفضل أنواع المساعدة التي قد يحصل عليها الإنسان وأكثرها رواجاً. في أغلب الأحيان، يكون الإصغاء أفضل من تقديم النصح شرط أن لا ينحصر هذا الإصغاء في الاستماع بل في أخذ الملاحظات ومحاولة فهم المشاعر التي تعصف بقلب هذا الإنسان وفكره.

- يتعيّن على مستشارك أن يسمح لك بالتعبير عن مشاعرك بالأسلوب الذي يريحك وأن يمنحك شعوراً بالطمأنينة بأن ما يختلجك من مشاعر لا يتخطى حدود المعقول. تذكر أن يداً تربّت على كتفك تساوي آلاف الكلمات.
- يتعين على المستمع أن يتقبل أي نوبة غضب غير معقولة أو ذنب يبدر عن الشخص المحتاج وأنّ لا يُحاسبه عليها.
- يمكنك أن تتكلم عبر مشاعرك عن أمورٍ أدّت بك إلى كارثة.
- يمكنك اختبار حقيقة الأحداث التي تصفُها وتتحدث عنها.
- يمكنك اكتشاف التعقيدات.
- قد تجد التشجيع لاتخاذ مسارات جديدة في الحياة.

لكن إياك أن تعتبر أنّ المشاكل التي تواجهها هي نتيجةً للضغط النفسي الذي تشعر به وأن تتعلق بالمساعدين المختصين فتعجز عن المضي من دون مساعدتهم.

الاستشارة

تعتبر الإستشارة مجموعة من النشاطات التي تهدف إلى فهم آثار بعض الأحداث على أحد أفراد الأسرة وإلى التخطيط مع الشخص المعني لإدارة هذه الوقائع العاطفية والعملية. لا يتجلى الهدف الرئيس لهذه النشاطات في فرض إجابة معينة إنما في تشجيع الشخص المعني على المشاركة في الحياة التي اختارها بنفسه.

كلّ شخص منا قد يؤدي في وقت من الأوقات دور المستشار لكن من الحكمة أنّ تتأكد قبل كلّ شيء أن الشخص الذي اخترته قد حصل على التدريب والمهارة والخبرة الكافية لتأدية دوره على أكمل وجه. وذلك عن طريق طلب المساعدة من طبيبك أو إحدى الوكالات التي لا تحتاج إلى تمويلٍ رسمي.

علاوةً على ذلك، يمكنك الحصول على لائحة بأسماء المستشارين المهرة عبر توجيه كتابٍ شخصي إلى جمعيًات تُعنى بهذا الشأن.

تتنوع تقنيات تقديم الاستشارة، إلا أن مزايا المستشار الناجح تكمن في تأمين الدفء العاطفي، التفهم والصدق. غير ذلك، تحتاج أن تشعر أنه بإمكانك الاعتماد على هذا المستشار. غالباً ما تمتد جلسات الاستشارة على مدى بضعة أسابيع أو أشهر قليلة.

منح الشعور بالطمأنينة

يعتبر منح الشعور بالطمأنينة من أكثر أشكال الاستشارة رواجاً. نادراً ما تكون الجهود التي ترمي إلى تقديم الطمأنينة مجردةً من المشاعر، وإلا فهي غير نافعة؛ فالإصغاء باهتمام يساعد على تحديد مصدر الضغط النفسي الرئيس وبالتالي تتحول الجهود الرامية إلى نشاطات من شأنها أن تمنح الطمأنينة معلومات جديدة تبدو مهمةً للتخفيف من حجم الضغط الذي ما إن يُنظم حتى يصبح فهمه وحفظه سهلاً.

الاستشارة السلوكية

تهدف الاستشارة السلوكية إلى تغيير السلوك وتجتهد في شكلٍ

رئيس معالجة مشكلة معينة أو عارض ما من خلال دراسة أنماط السلوك التي تؤدي إلى صعوبة معينة وبالتالي تغيير ردات الفعل عبر تعلّم وسائل نافعة لمعالجة هذه المشاكل. والأهم وفقاً لهذا النوع من الاستشارة هو أن تفعل وليس أن تتكلم.

فعلى سبيل المثال تساعد الاستشارة السلوكية الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في بناء علاقاتٍ مع المحيطين بهم (الخجل والإحراج) على تعلّم مهارات اجتماعية مفيدة. بعد مراقبة سلوكك ومناقشته، يفسر المستشار أو المعالج في البداية آثار هذا السلوك على الآخرين من خلال استعمال شريط مصوّر يُظهِر تصرفاتك وانفعالاتك على سبيل المثال.

بعد تحديد المشكلة معاً وفقاً لنهجك، يساعدك المعالج على تعلّم سلوك جديد أكثر فعالية وعلى إظهاره وممارسته من خلال تأدية دورٍ مسرحي صغير بمشاركة أشخاص آخرين. علاوةً على ذلك، قد يطلب المعالج النفسي منك أن تؤدي دور شخصٍ غالباً ما تواجه معه بعض المشاكل وذلك رغبةً منه في مساعدتك على رؤية الأمور في شكلٍ أوضح ومن زاوية أخرى لكي تفهم طبيعة ردات فعلك.

الاستشارة العقلانية الانفعالية

تأخذ الاستشارة العقلانية الانفعالية بعين الاعتبار الطريقة التي «نقلق بها إزاء شعورنا بالقلق». يتطلب هذا النوع من الاستشارة تحديد الأساليب غير المعقولة التي ننتهجها للتفكير في مشاكلنا ومن ثم تساعدنا على العثور على أساليب أقل إثارةً للضغط النفسي لمعالجة هذه المشاكل وحلّها.

استشارة روجر

لا يعتمد هذا النوع من الاستشارة (الذي يستند إلى عمل كارل روجرز) على توجيه الشخص وتحديد الخطوات التي يتعين عليه اتباعها، إنما على مساعدته على تدريب نفسه ليعرف تماماً ما يريد وما الوسيلة الأفضل لإنجاز ذلك. في هذه الحالة، يتجلى دور المستشار في تسهيل الفهم الذاتي من خلال إظهار فهمنا لأنفسنا وذلك لمساعدتنا على إعادة هيكلة أفكارنا ومشاعرنا ومشاركة تجاربنا ومناقشة تطورها.

الاستشارة الإنسانية

يتوقف هذا الأمر على النمو الشخصي وعلى مساعدتنا على إظهار قدراتنا كاملةً. يستخدم العاملون في هذا النوع المعالجات التي تعتمد على المجموعات والعلاج الشخصي والتدليك والتأمل والرقص والمشاركة في تقديم الاستشارة وأي وسيلة أخرى قد تكون مفيدة لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من الضغط النفسي على فهم أنفسهم في شكلٍ أوضح والشعور بالراحة. تهدف هذه التقنية في شكلٍ رئيس إلى التعامل مع صحة الفرد وراحته كمجموعةٍ واحدة لا تتجزأ.

العلاج النفسي

العلاج النفسي هو كلّ علاج لا يصف دواءً أو علاجاً جسدياً. يقوم هذا النوع من العلاج على عددٍ من العناصر: الكلام الذي يُعتبر أساساً لها، الطريقة المعتمدة لتطبيقه وطبيعة العلاقات التي تتطور بين الشخص والمعالج النفسي لتميّز مختلف أنواع العلاج النفسي.

تشدد بعض مدارس العلاج على أهمية الفقدان (الأحباء، الأشياء أو الأفكار المفضلة)، والبعض الآخر يشير إلى أننا نحن البشر نميل إلى التعلق بالآخرين مما يبني علاقات عاطفية واجتماعية تؤدي إلى الشعور بالدفء والمحبة والحماية وتجعل الناس عرضةً للضغط النفسي في حال اختفت.

يُعدُّ مفهوم التعلق أساساً لفهم تطور الشخصية ولتطوير الاستراتيجيات التي تصحّح التشوه الناتج عن التعلق الخاطئ أو غير الملائم أثناء مرحلة الطفولة.

يبدو التعلق القوي مهماً وقيّماً جداً عندما يواجه الناس العدائية والضغط النفسي.

إذا اعتمدت على النهج الذي ينصحك به المعالج النفسي، فإنك تساعد نفسك على إعادة توجيه الغضب والعدائية في شكلٍ مناسب أو يمكنكما العمل على مراجعة علاقاتك الشخصية الحالية وفهم تطورها من تجارب تتعلق بوجوه معينة في مرحلة الطفولة والمراهقة والرشد.

العلاج النفسي والعلاقات

أنتجت مقاربة العلاج النفسي مجموعةً متنوعة من النظريات التي ترى في الاضطرابات التي تشوب العلاّقات الشخصية عاملاً يساهم في زيادة الضغط النفسي واليأس. تعتبر المصاعب التي تشوب العلاقات مهمةً جداً، من بين هذه المصاعب نذكر:

- فقدان الشجاعة
- النزاعات التي قد تنشأ حول الأدوار المنوطة بكلّ فرد لا سيما دور الزوج والزوجة
- تحول معين في الأدوار (الأمومة، الطلاق)
- غياب صديق قريب وحميم.

يتوقف العلاج النفسي في الأساس على تحديد المشاكل التي تواجهها مع المحيطين المقربين منك وعلى التفتيش عن وسائل بديلة للتصرف والتفكير.

تركز المناقشة التي تقوم بين المعالج النفسي والمريض على ما يلي:

- المشاعر التي تنتج عن العلاقات التي تربطنا بالمحيطين المقربين بنا (بما في ذلك الدفء، الغضب، الثقة، الحسد، الغيرة)
- العلاقات الأسرية
- أنماط الصداقة
- العمل
- المواقف تجاه الجيران والمجتمع.

ما هي سيئات العلاج النفسي؟

لا بدّ أن يناسبني أحد أساليب العلاج النفسي ويناسب حالتي. هذا ما يعتقده معظم الناس. عادةً ما تمتد أساليب العلاج النفسي، ولا سيما التحليل منها الذي يتطلب سنوات طويلة، على فترات طويلة تكون عادةً مكثفة ومكلفة. أضف إلى ذلك أنها لا تتوفر عادةً في جميع أنحاء البلاد. غير ذلك يصعب تحديد منافعها والحكم عليها سواءٌ أكانت منفردة أم جماعية. لهذه الأسباب مضافاً إليها سوء حالة بعض الأفراد بعد الانتهاء من جلسات العلاج وتعرضهم للمزيد من الضغط النفسي، لا يلائم هذا العلاج العديد من الأشخاص.

غيّر من أسلوب تفكيرك

قد يساعدك المعالج النفسي على اختيار خطوات تقوم بها لتغيّر الأساليب السيئة التي تعتمدها في التفكير وذلك من خلال تشجيعك على الاستفادة من التجارب التي تمرّ بها. في الحقيقة، لا يكفي أن يساعدك المعالج النفسي على تغيير محتوى فكرة معينة، بل يتعين عليه أن يحدد أسلوب التفكير الذي يؤدي بك إلى نهايات سيئة ويغيرها وذلك في حال رغبت في تجنب تكرار هذه الأخطاء في المستقبل.

على الرغم من أن المعالج التجريبي يولي اهتماماً فائقاً للأفكار الدخيلة غير المجدية التي تسبق تغيير المزاج ومشاعر الضغط النفسي، إلا أنه يتعين عليه أيضاً أن يتوجه إلى الفرضيات الأعمق التي يبنيها الفرد حول مكونات العالم لأن الفرضيات الأعمق تعزز من أنماط التفكير الدخيلة غير المجدية.

المرحلة الأولى

تهدف الخطوة الأولى إلى مساعدتك على توجيه انتباهك إلى أي تفكير غير مجدٍ وتحديد العلاقة بينه وبين حالاتك العاطفية، وذلك من خلال مساعدتك على تحديد الأفكار غير المجدية طوال فترة العلاج التي تعتمد على إعادة إحياء مرحلة الضغط النفسي عبر تجسيدها في دورٍ مسرحي.

المرحلة الثانية

تهدف المهمة الثانية إلى مساعدتك على تطوير أساليب مختلفة لتفسير الأحداث. فعلى سبيل المثال، قد تلقى التشجيع للابتعاد عن مشكلة معينة لكي تتمكن من تكوين فكرة أكثر موضوعية عنها، وبهذا ستتمكّن من البحث عن أفكار عديدة ومن تصنيف مدى صحتها.

ما إن تصبح قادراً على التفكير في أسلوب بديل لتفسير الأمور، يُطلب إليك تسجيل المشاعر والأفكار المتوترة التي قد تخالجك. بعد ذلك، ستُسأل عن السبب الذي دفعك إلى استحضار هذه الأفكار الدخيلة وغير المجدية وسيتعين عليك أن تقترح تفسيرات أخرى محتملة ما إن تُصبح المشاعر المتوترة أكثر وضوحاً.

حلّ المشكلة

في حال تعرضت لمشكلة معينة، اتبع الخطوات التالية لحلّها:

- حدّد المشكلة.
- قسمها إلى عدد من الأقسام التي يسهل إدارتها.
- ابحث عن حلولٍ بديلة .
- اختر الحلّ الأفضل.
- ضع الحلول المحتملة حيّز التنفيذ وراقب النتائج .

المرحلة الثالثة

تهدف المرحلة الثالثة إلى تشجيعك على اختبار المعتقدات والمواقف التي ترافق مشاعرك المتوترة في أسلوبٍ منهجي. فعوضاً عن اعتبار الأفكار حقائق، يتعين عليك أن تحاولَ اكتشاف درجة الحقيقة أو غير ذلك من معتقداتك من خلال إقامة بحثٍ دقيق.

عندما تتحسن أحوالك وتكتسب النهج التجريبي، يتحول تركيز العلاج إلى الفرضيات الأعمق التي تسبب أنماط التفكير الدخيلة غير المجدية. واعلم أن هذه الأنماط لن تلبث أن تعاود الظهور مسببة حالات جديدة من الضغط النفسي ما لم يتمّ تحديدها وتغييرها. ولما كانت هذه المعتقدات موجودة منذ فترة طويلة، فستراها تقاوم التغيير. في الحقيقة، لم نتمكن حتى اليوم من العثور على وسائل بسيطة لتحديد هذه الفرضيات الخاطئة، إلا أن الانطلاق لمحاولة تحديدها يساعد على معالجة الضغط النفسي في حياتك. ويبقى تشجيعك على مواجهة هذه الفرضيات العميقة أفضل وسيلةٍ لكسر هذا النمط.

غالباً ما يحتاج معظم الأفراد إلى حوالي 15 جلسة علاج على مدى 3 أشهر للتخلص من أنماط التفكير غير المجدية، على أن يخضع الفرد لجلستين كلّ أسبوع خلال الشهر الأول ثم لجلسة واحدة كلّ أسبوع في الفترة المتبقية.

النُّهُج الاجتماعية لمعالجة الضغط النفسي

تشمل النُّهُج الاجتماعية المجهود المطلوب للتحسين من حالة المريض ومنحه الراحة من خلال تغيير جوانب حياته الاجتماعية لا سيما في ما يتعلق بالعلاقات الأسرية، وتربية الأطفال والعمل والأنشطة الترفيهية. بهذا تتألف العلاجات جميعها (بما في ذلك زيارة الطبيب العام) في بعض جوانبها من بعض العناصر الاجتماعية فتشكل بالتالي حدثاً اجتماعياً.

في أبسط الأحوال، تشمل الوسائل الاجتماعية التي يمكن اعتمادها للتخفيف من الضغط أخذ إجازة أو عطلة قصيرة من العمل والاهتمام بأمور جديدة. من هذا المنطلق، تقدّم التربية والرياضة والموسيقى والفن والطبيعة والعلوم والدين فرصاً رائعة لتكوين وسائل اجتماعية لمواجهة المشاكل والحصول على الراحة.

في هذا الصدد، نشير إلى بعض البرامج الحكومية الحديثة التي صُممت خصيصاً لمساعدة الطفل على بدء مشوار حياته في شكلٍ ممتاز من خلال تقديم التعليم المبكر، العناية، الصحة

والدعم الأسري. يقدم هذا النوع من البرامج خدماته للأطفال من سنّ الرضاعة حتى الرابعة عشرة من عمرهم، وغير ذلك فهو يعنى بالأشخاص الذين يُظهرون حاجات تعليمية خاصة حتى سن الحادية والعشرين. كما يرمي إلى مساعدة الأهل والمجتمعات كافةً عبر البلاد.

العلاج الأسري

تشمل أكثر أنواع العلاجات تعقيداً أيضاً مكوّناً اجتماعياً قوياً. يعالج نهج العلاج الأسري (أو العلاج الأسري) المريض وفقاً للعلاقة التي تجمعه بعائلته، علماً أن هذا لا يعني اعتبار الأسرة مسؤولة عن الضغط النفسي الذي يشعر به الفرد، إلا أن معظم مشاكل الضغط النفسي ترتبط في شكلٍ أو بآخر بالعلاقة التي تربط الإنسان بأفراد أسرته وبطريقة تواصلهم في ما بينهم. من هنا قد يأتي اجتماع أفراد الأسرة لمناقشة المسألة بنتائج جيدة لا سيما وأنها تساعد الجميع على التعاون عوضاً عن العمل بشكل انفرادي، وعلى تحسين التواصل بينهم ومؤازرة الأهل لتطوير علاقات أفضل مع أولادهم والعكس بالعكس.

العلاج ضمن مجموعة

تساعد مناقشة المشاكل مع مجموعة من الأشخاص على مدى بضعة أسابيع أو أشهر على محاربة العزلة الاجتماعية من خلال تذكير الأشخاص الذين يعانون من الضغط النفسي أنهم محاطون بمحبين وأصدقاء. كما يمنح فرصةً للتشجيع المتبادل ومناقشة الأساليب العملية للتغلب على الضغط النفسي.

تتنوع أساليب العلاج ضمن المجموعة، ونذكر منها الفن والمسرحيات والرقص والحركة والدراما والموسيقى والرياضة، ويساعد جميعها على تطوير مهارات اجتماعية جديدة وعلى ممارسة مهارات قديمة وزيادة الثقة بالنفس، رامية بذلك إلى زرع الفرح في القلوب والتنوع والتحفيز وزيادة الاعتداد بالنفس والقدرة على الإنجاز ضمن سياق اجتماعي.

أنواع العلاجات المتاحة

تتنوع أنواع العلاجات التي يمكن أن يلجأ إليها كلّ من يعاني من الضغط النفسي. نعرض في ما يلي لأكثر العلاجات رواجاً ونقدّم أيضاً تفاصيل توضح ميّزات كلّ منها:

العلاج النفسي الداعم

- يرمي إلى توفير الطمأنينة الدائمة والتشجيع المستمر.
- تكون الجلسات غير رسمية وتُعقد أقل من الجلسات الرسمية أيّ مرة كل شهر مثلاً.

الاستشارة

- ترمي إلى مساعدتك على مساعدة نفسك من خلال فهم أسباب مشاعرك ودفعك إلى التخطيط لمعالجة الحقائق العاطفية والعملية.
- تساعدك على أن تحيا الحياة التي اخترتها من خلال مناقشة مشاكلك الحالية والحلول العملية البديلة.
- تؤمن كمية كبيرة من الدعم الاجتماعي على مدى عدة أسابيع أو شهور.

العلاج النفسي

- يعتبر الكلام أفضل أدوات هذا العلاج وتشجع المدارس المختلفة المرضى على الكلام عن جوانب ظروفهم كافةً.
- تُعقد الجلسات عادةً مرةً كل أسبوع على مدى فترةٍ تتراوح بين ستة وتسعة شهور.

العلاج السلوكي

- يؤمن هذا النوع من العلاج أن السلوك مكتسب وبالتالي يمكن التخلص منه أو تغييره.
- يرمي إلى مساعدتك على التوقف عن التصرف بطريقة غير مجدية وغير مرغوب بها وتعلّم أنماط سلوك تجعل حياتك أكثر سعادة.
- يركز على طريقة تصرفك الراهنة وليس على النظريات التي تشرح سبب تصرفك بهذه الطريقة أو تلك. غالباً ما يستمر هذا العلاج لمدة أشهر عديدة.

العلاج الإدراكي (المعروف أيضاً باسم العلاج الإدراكي-السلوكي)

- يستند على نظرية مفادها أن طريقة تفكيرك في كلّ ما يدور من حولك هي التي تحدد التغيرات التي تطرأ على مشاعرك وسلوكك. ففي حال رأينا الأمور من منطلقٍ حزينٍ بائسٍ، ستفسر الأمور كافةً في شكلٍ سلبي.

أنواع العلاجات المتاحة (تابع)

- يرمي إلى مساعدتك على تحديد أنماط التفكير غير المجدية والحزينة وتغييرها.
- يدمج بعض أجزاء العلاج السلوكي ويمتد على مدى 12 إلى 20 جلسة.

العلاج العائلي

- يعتبر هذا النوع من العلاج أنك جزءٌ من عائلة أو مجموعة اجتماعية مشابهة.
- يهتم بالطريقة التي يعتمدها أفراد العائلة أو المجموعة للتواصل في ما بينهم ومع المحيطين بهم.
- يرمي إلى حلّ الأسى والنزاعات من دون لومك من خلال استعمال وسائل علاجية نفسية متنوعة على مدى بضعة شهور.

العلاج الجماعي

- يشمل هذا النوع من العلاجِ مجموعة من الأشخاص لا تربطهم أي معرفة أو علاقة سابقة يقصدون معاً المعالج النفسي ليساعد أحدهم الآخر على حلّ مشاكله.
- قد تتألف المجموعات من أشخاص يعانون من المشكلة عينها أو من مشاكل مختلفة وقد يكونون من الجنس عينه أو من الجنسين.
- يلاحظ أفراد المجموعات أنهم لا يواجهون مشاكل الحياة بمفردهم وأن بإمكانهم الحصول على الدعم المناسب من أفراد المجموعة الآخرين. غالباً ما يستمر هذا النوع من العلاج على مدى بضعة أشهر.

التحليل النفسي

- يتولد السلوك والحالات العقلية وفقاً لهذا النوع من العلاج من تجارب سابقة مرت على الفرد في مرحلة الطفولة.
- تفسر مدارس التحليل النفسي المختلفة ما تقوله أنت بطرق مختلفة.
- يأخذ أمر مناقشة العلاقة التي تجمعك بالمحلل النفسي وقتاً طويلاً وذلك لتحديد نوع العلاقة التي تربطك بالأشخاص المهمين المحيطين بك في حياتك السابقة كأمك وأبيك.
- تُعقد جلسات التحليل النفسيِ مرات عدة في الأسبوع على مدى سنوات عديدة لذلك قد يكون العلاج طويلاً ومكلفاً.

ما هو العلاج الأفضل؟

أفضل أنواع العلاجات هي تلك التي تناسبك وتحقق لك نتائج طيبة. ولقد وجد عددٌ من الأشخاص نفعاً في مختلف أنواع العلاجات المتاحة، وإن حصل ولم تتحقق النتائج المرجوة من خلال نوعٍ من أنواع العلاج، يتعين عليك محاولة نوعٍ آخر إلى أن تجد الراحة. في الحقيقة تتنوع العلاجات النفسية والاجتماعية بحيث تسبب بعض التوتر والضياع، لذلك عمدت إلى عرض أبرزها في الصفحتين 90-91.

وسائل أخرى للتخلص من الضغط النفسي

مجموعات المساعدة الذاتية

تتألف هذه المجموعات من أشخاص يعانون من المشكلة عينها انضم بعضهم إلى بعضهم الآخر لمعالجتها. غالباً ما تكون هذه المجموعات صغيرة وطوعية فيتبادلون المساعدة ويعملون معاً لتحقيق بعض الأهداف ومنح الأفراد ما يلي من دعم:

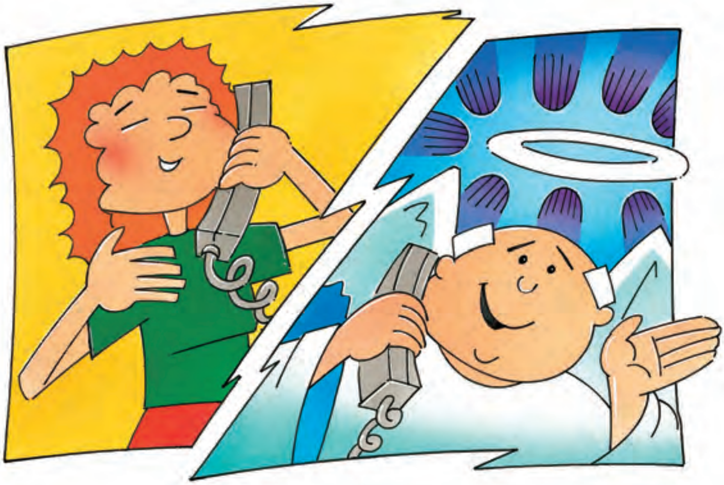
- قد يشعر الأشخاص الذي يعانون من الضغط النفسي بالوحدة والضياع والعزلة لذلك لا شكّ في أن مناقشة هذه المشاكل مع آخرين قد ذاقوا مرّ المشلكة عينها قد يساعدهم.

- يمكن تقديم الدعم في شكلٍ فردي أو جماعي. ويهدف هذا الدعم الذي غالباً ما يلقاه الفرد في أوقات المحن وعلى المدى الطويل إن إحتاج الأمر إلى مساعدته على تصحيح ظرفٍ معين أو اتخاذ خطوات لتغييره.
- تقدّم مجموعات المساعدة الذاتية معلومات غنية تساعد الأشخاص على معالجة مشاكلهم بشكلٍ أسهل.
- تقدّم بعض منظمات الدعم المتبادل بعض أشكال المساعدة الضرورية في شكلٍ مباشر لمعالجة مشاكل خاصة وذلك عن طريق تقديم المساعدة غير الرسمية (رعاية الأطفال على سبيل المثال) أو المساعدة الرسمية (الحضانة)، على أساس طوعي أو عن طريق استخدام فريق عمل خاص. هذا وتقدّم بعض المجموعات خدماتها بالتعاون مع السلطات المحلية.
- تعتبر بعض مجموعات المساعدة الذاتية أن الميزات والخدمات التي توفرها الدولة غير مناسبة، لذلك فإنها تشكل قوة ضغط بغية إحداث تغيرات جيدة.

الإعلام وخدمات الهاتف/ الإنترنت

تهدف الجرائد، والكتب، والمجلات، والبرامج التلفزيونية، والبرامج الإذاعية، والإنترنت إلى تسلية الفرد وتثقيفه ونقل المعلومات إليه. صحيحٌ أن هذه الوسائل جميعها تبقى وسائل تواصل كسولة (أي أنها لا تتفاعل مع الإنسان)، إلا أن استعمالها في شكلٍ انتقائي يأتي غالباً بنتائج مفيدة لا سيما وأنها تقدّم معلومات عملية عن مجموعة متنوعة من الاهتمامات وتمنح راحةً مؤقتة إذ تلهي عن الضغط النفسي من خلال تشتيت الذهن وإبعاده عن التفكير في المخاوف التي تعكّر صفو الحياة.

يقدم الهاتف والإنترنت فرصةً موثوقة للوصول إلى عددٍ كبير من منظمات الاستشارة في البلاد وحول العالم، ويعتبر بعضها موثوقاً إذ يقدم المساعدة على مدار الساعة عبر مجموعةٍ من المتطوعين



العاملين بدوامٍ جزئي من الأعمار كافةً ومن مختلف مناحي الحياة سبق لهم أن حصلوا على التدريب المناسب. ولا بدّ من الإشارة هنا إلى أن سر قوة هؤلاء المتطوعين يكمن في قدرتهم على الإصغاء للآخرين والتعاطف معهم.

ويبقى الوقت خير شاف

يكاد يكون الوقت العلاجَ الذي يتغاضى عنه الجميع. في الواقع، يُشفى الضغط النفسي المتوسط في شكلٍ تلقائي مع مرور الوقت ويتحسن في شكلٍ عفوي بعد مرور ستة إلى 12 أسبوعاً كحد أقصى. علاوةً على ذلك، يُشفى عددٌ كبير من الناس وتتحسن أحوالهم بغضّ النظر عن العلاج الذي يتبعون! غالباً ما يشعر الفرد بتحسنٍ عفوي:

- في خلال فترة الضغط النفسي الأولى.
- عندما يكون الضغط النفسي حديثاً.
- عندما يبدأ الضغط النفسي فجأةً.
- عندما يقدّم الأصدقاء والأقارب الدعم العملي والعاطفي.

النقاط الأساسية

- يقدّم أفراد العائلة والأصدقاء دعماً قيّماً لمواجهة الضغط النفسي .
- كلما أسرعت في معالجة قلقك حيال الضغط النفسي كلما كانت النتائج أفضل.
- يمكنك الاستفادة من ثلاثة أنواع من المساعدة المحترفة: الطبية والنفسية والاجتماعية.
- امنح كلّ نوعٍ من أنواع العلاج الوقت الكافي قبل أن تجرب نوعاً آخر.
- تؤمن مجموعات المساعدة الذاتية ووسائل الإعلام المعلومات الغنيّة والنصح القيّم والمساعدة العملية.

رفاق السوء

العادات السيئة

غالباً ما يزيد التدخين، والإفراط في احتساء المشروبات الممنوعة والإدمان على الأدوية (حتى وإن كانت الأقراص المنومة، والبنزوديازيبين والمهدئات التي يصفها الطبيب في حال لم تتناولها تحت إشراف الطبيب ومراقبته) من الضغط النفسي؛ إذ تعتبر عادات سيئة وغير حكيمة يُستحسن الإقلاع عنها أو على الأقل تخفيفها. في الحقيقة يدخل التدخين والمشروبات الممنوعة والأدوية في خانة رفاق السوء لأنها تمنح شعوراً مؤقتاً بالراحة ما يجعل عملية الدفاع والتأقلم

الناجح أكثر صعوبةً.

قد يلجأ بعض الأشخاص الذين يعانون من الضغط النفسي أحياناً عن عمد أو من دون وعي إلى هذه المواد لمعالجة مشاكلهم وأعراضها ولمقاومة الضغط الذي يشعرون به.

المشروبات الممنوعة

قد يكون احتساء المشروبات الممنوعة باعتدال مصدر متعة وفرح، إلا أنها تشكل عقاراً إدمانياً يؤدي إلى آثار سيئة معقدة لا تُحمد عقباها. قد تدفعك الظروف التي تلمّ بك وتسبب لك الضغط النفسي على المدى الطويل إلى الوقوع في براثن الخطر ومعاقرة المشروبات الممنوعة والإدمان عليها، ما يؤدي إلى تدمير زواجك، عائلتك، حياتك الاجتماعية، مهنتك وصحتك (وهنا لا بدّ أن نذكرك دائماً بالامتناع عن القيادة بعد تناول المشروبات الممنوعة).

الإدمان على المشروبات الممنوعة

تشير العوامل التالية إلى إدمانك على المشروبات الممنوعة:

- تدرك وجود دافع لا يقاوم يدفعك لطلب المشروبات الممنوعة.
- تطور نمط استخدامك المشروبات الممنوعة بشكلٍ يومي.
- تعطي تناول المشروبات الممنوعة الأولوية بالمقارنة مع نشاطات أخرى.
- يتغير تقبلك للمشروبات الممنوعة، فتلاحظ أنك تتقبلها بشكلٍ كبير في البداية قبل أن ترفضها أخيراً.
- أعراض متكررة تشير إلى حاجتك إلى المشروبات الممنوعة بعد انقطاع، كأن تتقيأ، تشعر بالصداع، تصبح عصبياً ومترنحاً، تتعرق كثيراً، تشعر بالتوتر ويصبح مزاجك حاداً، وغير ذلك من الأعراض.
- تتناول المشروبات الممنوعة أكثر فأكثر للتخلص من أعراض الشعور بالنقص أو لتجنبها.
- تدمن مجدداً وسريعاً على المشروبات الممنوعة بعد فترةٍ من الامتناع عنها.
- قد لا تظهر هذه العوامل جميعها في آنٍ واحد وقد يعاني بعض الناس من بعضها بمستويات متفاوتة.

التدخين

يتحجج معظم المدخنين بالضغط النفسي لتبرير عدم قدرتهم على الإقلاع عن التدخين، إلا أن التوقف عن التدخين (أو التخفيف من عدد السجائر التي يدخنها كلّ فرد) لا بد من أن يكون أحد أهم الأولويات، لكن، للأسف ما يحصل هو تماماً عكس ذلك؛ إذ تعال نخبر مدخناً أن التدخين يقتله تدريجياً، فإن أول ما سيفعله هو أن يُخرج سيجارة من علبته ويشعلها!

تودّ أن تقلع عن التدخين، عليك أولاً أن تقرّ وتقرر حقيقةً أنك تريد ذلك. استعرض بينك وبين نفسك مزايا الإقلاع عن التدخين: حياة أطول، صحة أفضل، نقود أكثر، نفس نظيف، توقف السعال، رائحة ملابس منعشة، قدرة على تذوّق الأطعمة بشكلٍ أفضل، من دون أن تنسى أنك سوف لن تحتاج بعد ذلك إلى الوقوفٍ خارجاً وفي الزوايا حين يكون الطقس ممطراً أو عاصفاً.

وسائل تعويض النيكوتين العلاجية

ما إن تتخذ قراراً بالإقلاع عن التدخين، فاعلم أنك قطعت نصف الدرب بقرارك هذا، وإذا شعرت بحاجة إلى بعض الدعم فإنه يُستحسن أن تفكر بالاستعانة بوسائل تعويض النيكوتين العلاجية التي تتنوع بين علكة النيكوتين ولصقات النيكوتين التي توضع على الجسم لمدة 12 أو 24 ساعة (وفقاً لنوع اللصقات الذي تختاره).

تعمل العلكة واللصقات وفقاً لمبدأٍ واحد يقوم على السماح للجسم بتعديل مستويات النيكوتين بشكلٍ تدريجي إلى أن يتمكن من تخفيضها. في حين تحتاج إلى وصفة طبية لاستعمال العلكة، يمكنك شراء اللصقات من الصيدليات، علماً أن بإمكان الصيدلي أن يقدّم لك النصح لدى اختيارك وسيلة تعويض النيكوتين العلاجية التي تناسبك.

أسئلة تساعدك لتتمكن من الإقلاع عن التدخين

عليك أن تنسى أولاً الأسباب المنطقيّة للإقلاع عن التدخين وأن تسأل نفسك ما يلي:

- ماذا يقدم التدخين لي؟
- هل أستمتع حقاً بالتدخين؟
- هل أحتاج حقاً إلى تمضية حياتي أنفق ثروةً لأتمكن من شراء هذه العيدان ووضعها في فمي وإلحاق الضرر بنفسي؟

لكن لا بدّ من الإشارة إلى أن هذه التدابير جميعها ليست علاجاً إنما هي عوامل مساعدة فقط.

لماذا يصعب الإقلاع عن التدخين؟

للأسف، تزيد الأسباب التي نود من أجلها الإقلاع عن التدخين من صعوبة هذا القرار. فهذه الأسباب تخلق أولاً شعوراً بالتضحية لا سيما وأن المدخن يعتقد أنه مجبرٌ على الابتعاد عن صديق صغير سانده ومنحه المتعة. ثانياً، تخلق هذه الأسباب رابطاً؛ فنحن لا

ندخن للأسباب التي من أجلها نودّ أن نقلع عن التدخين، ما يمنعنا من التفتيش عن الأسباب الحقيقة التي من أجلها نرغب في التدخين أو نحتاج إليه.

تذكر أنك لم تُظهر قط حاجةً إلى التدخين قبل أن تقع في شباك السجائر. ولا شكّ في أنك تتذكر طعم السيجارة الأولى السيّئ والوقت الذي بذلته لتعتاد وتدمن عليها. الجزء الأكثر إزعاجاً هو أن غير المدخنين لم يفوّتوا شيئاً لا سيما وأن المدخنين يستمرون في التدخين مقدمين بذلك لغير المدخنين الطعم عينه!

إذاً هلا أخبرتني لماذا تدخن؟ إنسَ الضغط النفسي والملل والأسباب الأخرى التي تظن أنها تدفعك إلى التدخين، في الحقيقة، للتدخين سببين حقيقيين: الإدمان على النيكوتين وغسيل الدماغ.

الإدمان على النيكوتين

يعتبر النيكوتين إحدى المركبات التي يدمن عليها الإنسان سريعاً. ورغم مفعوله السريع، تنخفض كمية النيكوتين الموجودة في مجرى الدم إلى النصف بعد مرور ثلاثين دقيقة فقط على تدخين سيجارة، وإلى الربع بعد مرور ساعة واحدة.

غير ذلك، تكون أعراض الشعور بالنقص الناتجة عن النيكوتين نزعة ماكرة بحيث لا يشعر المدخن أنه مدمن حقاً على هذا المركب. لحسن الحظّ، يسهل نسبياً التخلص من النيكوتين ما إن تعترف بهذا الأمر وتقرّ به إقراراً تاماً.

والأفضل من ذلك أن التخلص من التدخين لا يسبب ألماً جسدياً ولا يترك إلا شعوراً بالفراغ والملل على أثر افتقادك لشيء اعتدت على وجوده في حياتك.

أما في حال طالت فترة الشعور بالنقص، فإن المدخن يصبح عصبياً وهائجاً وحاد الطبع ويفتقد إلى الشعور بالأمان والثقة. ما إن يدخن سيجارةً واحدة حتى يحصل الجسم على حاجته من النيكوتين فيسترخي ويستعيد الثقة التي يستمدّها من التدخين.

ما إن تخمد السيجارة حتى تعود الأمور إلى بدايتها! في الحقيقة،

تكمن الصعوبة في تلك المشاعر الأليمة التي تراودك عندما تمتنع عن التدخين، لكنك وعلى الرغم من ذلك لا تلوم التدخين، إذ إنك ما إن تُشعِل سيجارةً جديدة حتى ترتاح وتصدّق تماماً أنها هي الدواء الذي وضع حداً لألمك.

من هنا، نستنتج أن بعض الأشخاص يدخنون لتغذية ذلك الوحش الصغير، إلا أنهم هم من يقررون متى يغذون هذا الوحش ومتى يُكثِرون من تغذيته في أوقات الضغط النفسي، ومتى يحتاجون إلى التركيز، ومتى يشعرون بالملل ومتى يحتاجون إلى الاسترخاء.

ست خطوات للتخلي عن التدخين

يتعين عليك عندما تقرر الإقلاع عن التدخين أن تكون حازماً في قرارك هذا وصاحب إرادة صلبة لتنجح في تحويل هذا القرار إلى حقيقة واقعة. نعرض في ما يلي لست خطوات تؤكد أن الإقلاع عن التدخين ليس صعباً بقدر ما كنت تعتقد، خطوات إن اتبعتها، نلت مرادك!

1. اتخذ قراراً حاسماً بالإقلاع حقيقةً عن التدخين وتأكد أن تحقيق مرادك ليس أمراً مستحيلاً. تأكد أن المدخنين لا يعانون من ضعف الإرادة إنما من ترددهم في اتخاذ قرار بالتخلي عن التدخين.
2. اعترف وفكّر أنك لست مدمناً على النيكوتين وأن التخلص من بقايا هذه المادة ليس مؤلماً بقدر ما تعتقد، واعلم أن جسمك يحتاج إلى حوالى ثلاثة أسابيع للتخلص من 99 % من آثار النيكوتين.
3. كن تواقاً إلى الحرية ولا تخف من خسارة المتعة التي اعتقدت يوماً أن التدخين يقدمها لك، واعلم أن التدخين يجعلك عبداً له ويمنعك من الشعور بالسلام والثقة التي اعتدت عليهما قبل تعلقك بالسجائر.
4. توقف عن التدخين بشكلٍ كامل وأبعِد عن رأسك فكرة تدخين سيجارة واحدة فالتدخين نوعٌ من أنواع الإدمان وسلسلة من ردات الفعل. تأكد أنك عندما تعذّب نفسك من أجل سيجارةٍ واحدة، فأنت تفعل ذلك من دون جدوى!
5. تجنّب المدخنين، فقرارك بالتخلي عن التدخين سيشكل مصدر تهديد لهم فيحاولون ثنيك عنه. حاول البقاء بعيداً عن الأماكن التي تدفعك إلى التدخين كالملاهي الليلية، حيث يجعلك احتساء المشروبات الممنوعة أقلّ وعياً وقدرةً على السيطرة على الذات ويزيد من احتمالات الوقوع مجدداً بين براثن التدخين.
6. تذكر دائماً أنك لن تخسر شيئاً، بل على العكس من ذلك سوف تربح الكثير الكثير بإقلاعك عن التدخين.

غسيل الدماغ

لا تنحصر المشاكل التي يعاني منها المدخن في مشكلة الإدمان على النيكوتين إذ غالباً ما تسهل معالجتها، لا سيما وأننا لم نسمع يوماً بمدخن يستيقظ في الليل باحثاً عن سيجارة!

في الحقيقة، يعاني المدخن من مشكلة كبيرة ألا وهي غسيل الدماغ. فاللاوعي عنصر قوي يسيطر على عقولنا، وعلى الرغم من حملات مكافحة التدخين المكثّفة، فإن الإعلانات الذكية المروجة للتدخين تأخذ منّا كلّ مأخذ عندما تُظهر كمّ الاسترخاء والثقة الذي نناله عندما ندخّن، وعندما تجعل من السيجارة الكنز الأغلى في هذا العالم. ما إن تدمن على النيكوتين، حتى تزداد قوة هذه الإعلانات الترويجية ويصبح تأثيرها أكثر فعالية ويزداد معها خوفك من التخلي عن التدخين.

النقاط الأساسية

- لا يُعتبر التدخين واحتساء المشروبات الممنوعة والإدمان على المواد الممنوعة علاجاً نافعاً للضغط النفسي، بل على العكس من ذلك تزيد هذه العوامل من الضغط وتحوّل معالجته إلى أمرٍ صعب.
- في حين يمنح احتساء المشروبات الممنوعة باعتدال المتعة، يشكل احتساؤها بإفراط خطراً كبيراً على الصحة والسعادة الشخصية والعائلية وكذلك المهنية.
- يتحجج المدخنون دائماً بالضغط النفسي للاستمرار في التدخين.
- يُدمن الإنسان على النيكوتين في شكلٍ أسرع بالمقارنة مع غيرها من المواد التي تسبب الإدمان.
- لا يدمر التدخين الصحة فحسب بل يستنزف أموالك أيضاً.

الحبوب، الأدوية وغيرها من الوسائل المكملة

تعاني مجتمعاتنا حالياً من إدمان متزايد على أنواع المواد الممنوعة والحبوب والمسكنات كافةً. في الواقع، نكاد نصل إلى الاعتقاد بأن الحلّ الأنسب يكمن في تناول علاجٍ ما عند الشعور بأيّ قلقٍ أو ألمٍ، ما يعزز فكرة أن الضغط أياً كان نوعه يسبب الألم والضرر.

هناك ارتباطٌ وثيقٌ بين المجتمع الذي يعتمد اعتماداً واضحاً على الحبوب والمجتمع الذي يزداد عدد أفراده المدمنين على المواد الممنوعة. تبيّن بعض أنواع حبوب التنويم والمهدئات هذه العلاقة من خلال الآثار المبهجة التي تتركها في نفوس عددٍ كبير من الأشخاص الضعفاء. إن مجرد اختبار هذه الآثار قد يؤدي إلى الإدمان مسبباً بالتالي تعقيدات غالباً ما ترافق مشاكل الإدمان على المواد الممنوعة القوية، وقد تشمل هذه التعقيدات أعراض الشعور بالنقص عند إيقاف جرعات المخدر والحاجة إلى كميةٍ أكبر في حال اشتدت الرغبة للحصول على المواد الممنوعة.

لقد وجد عددٌ كبير من الأشخاص مكاسب عديدة في العلاجات المكملة التي تشمل على سبيل المثال اليوغا، التأمل، تدريب التحفيز الذاتي، التغذية الحيوية الراجعة، تقنية ألكسندر، الوخز بالإبر والعلاج بالروائح العطريّة. هذا وتتوفر بعض هذه العلاجات بكلفة متدنية أو من دون كلفة، فيما يكون بعضها الآخر مكلفاً (راجع ص 110 – 111).

آليات الدفاع الشخصية (ردات الفعل غير المجدية تجاه الضغط النفسي)

تتألف عملية التأقلم مع الضغط النفسي من مرحلتين؛ ففي المرحلة الأولى ندرك أن ردات الفعل التي تصدر عنا باستمرار عند الشعور بالضغط النفسي غير مجدية، ثمّ نحتاج خلال المرحلة الثانية إلى اكتشاف أساليب علاج جديدة إلى أن نصل إلى حلول فعالة نستعملها للتخلص من ردات الفعل المزعجة.

قد تسمع بعض المساعدين الاجتماعيين أو المستشارين أو اختصاصيي علم النفس يكررون مصطلحات كـ«الرفض» أو «التبرير» لوصف ردات الفعل التي يُظهرها الناس عند الشعور بالضغط النفسي، علماً أن هذه المصطلحات تبقى مصطلحات طبية لا يستعملها الأشخاص العاديون في حياتهم اليومية. في ما يلي سآتي على شرح هذه المصطلحات وغيرها الكثير.

العلاجات المكملة

يتوفر عددٌ من الوسائل والعلاجات المكملة التي يمكن استعمالها لتخفيفٍ الضغطِ النفسي. يختصر هذا الجدول الوسائل الأكثر سهولة وشيوعا.

الوخز بالإبر
تقنية صينية طبية قديمة تُستعمل لتخفيفٍ الألم ومعالجة الأمراض وتحسين الصحة في شكل عام. غالباً ما تتم من خلال إدخال إبر في نقاط معينة من الجِسم يصل عددها إلى أكثر من مائة نُقطة في خطوط متنوعة. يهدف هذا العلاج إلى تغيير تدفق الطاقة الجسدية الفردية أو طاقة الحياة للتخلص من الألم واستعادة الصحة.

تقنية ألكسندر
تعلّم هذه التقنية الناس وسائل تفكير جديدة وتحثّهم على الاستفادة من أجسامهم بهدف الحدّ من العادات غير الواعية والسيئة كالتوتر وطريقة الجلوس المتعبة فتحسن بالتالي اللياقة البدنية والنفسية. تعتبر هذه التقنية أسلوب عيش أكثر من كونها طريقة علاج.

طبّ الروائح العطريّة
تعتمد هذه الطريقة على الزيوت الأساسية النقية (المستخرجة من النباتات العطرية بواسطة التقطير بالبخار) للتخفيف من التوتر وتحسين الصحة والرفاهية العقلية. عادةً ما تُدلّك هذه الزيوت على الجسم ولكن يمكن أيضاً استنشاقها أو خلطها أو استعمالها أثناء الاستحمام. تغيّر الزيوت الأساسية المزاج في شكلٍ مؤقت وتخفف من الضغط النفسي.

تدريب التحفيز الذاتي
تحفز هذه الطريقة التي تعتمد على التنويم المغناطيسي الذاتي الفرد على السيطرةٍ على جسمه من خلال تمارين معينة. يتطلب التدريب عادةً مدة تتراوح بين شهرين وثلاثة أشهر قبل أن يتم اتقان تمارين التدريب المألوفة التي ترمي إلى بثّ الراحة في الجسم وتعزيز القدرة على معالجة الضغط. تركز بعض التمارين الخاصة على سبيل المثال على التنفس، تدفق الدمّ، وحرارة الجسم.

العلاجات المكملة (تابع)

ويُؤمّن هذا العلاج استرخاءً عميقاً لعضلات الجسم.

التغذية الحيوية الراجعة

يتمّ مراقبة معلومات معينة وفورية عن بعض متغيرات جسمك إلكترونياً كضغط الدمّ أو معدل خفقان القلب، ومن خلال هذه المعلومات التي يحصل عليها الفرد على شكل قياس أو ضوء أو صوت، تصبح قادراً على ملاحظة ردات فعلك الجسدية والسيطرة عليها. يساعد هذا النوع من العلاج على التخلص من بعض الأعراض كالألم وتوتر الأعصاب، كما تدوم آثار هذا العلاج في حال استُعمِل بالتزامن مع استشارات تساعد الفرد على فهم ردات الفعل عند الشعور بالضغط.

التأمل

يتكوّن هذا العلاج من مجموعةٍ من تقنيات التركيز والتفكير التي أظهرت فعاليةً في السيطرة على معدلات نبض القلب والتنفس وآلام الرأس وارتفاع ضغط الدمّ. وقد أفاد عددٌ من الجهات أن عملية الاسترخاء الذهني تساهم في تخفيف التوتر والقلق وزيادة قناعة الفرد بحياته العملية ورفع مستوى أدائه. يمضي المتأملون حوالى 20 دقيقة يومياً في مكان هادئ يرددون ابتهالاتهم بسكون.

اليوغا

تقنية مفيدة تمنح الفكر والجسد الاسترخاء وتتألف من مجموعة من التمارين بوضعيات جسدية مختلفة لتهيئة الجسم. يُقدرً مستوى البراعة عبر القدرة على المحافظة على الجسم في وضعية معينة لأطول فترة ممكنة من دون القيام بأي حركة لاإرادية أو ارتباك جسدي. لاً بد من أن يحصل المتمرن على تعليمات خاصة للاستفادة بشكلٍ تام من فوائد تقنية اليوغا الجسدية والروحية.

سآتي أيضاً في ما يلي على شرح بعض ردات الفعل المتكررة وغير المجدية وآليات الدفاع. لكن إياك أن تنسى أن هذه الوسائل ليست إلا أفكاراً تُظهِر لك كيف يعمل عقلك ويتصرف، وتبيّن لك ردات فعلك عند الشعور بالضغط فتساعدك بالتالي على فهم نفسك.

التعويض: يطوّر الفرد سلوكاً معيناً ليُعادل نقصاً أو شعوراً بالدونية، كأن يدير على سبيل المثال ملجأً للحيوانات تعويضاً عن سوء علاقاته بالإنسان. إلا أن الأمور قد تصل إلى حدّ التعويض المفرط حين يبالغ الفرد في التعويض عن النقص الذي يعاني منه.

تحويل الضغط النفسي إلى اضطراب: في هذه الحالة يُخرج الفرد المخاوف الكامنة ويُظهرها إلى العلن على شكل أعراض جسدية؛ فمن يخشى الخروج من المنزل يشعر على سبيل المثال بألمٍ في القدمين.

الرفض: يُقنع الفرد نفسه أن الأمور تسير على ما يرام في حين أن الواقع يشير إلى عكس ذلك. في الواقع، يتخذ الفرد هذا المنحى أملاً منه في أن تتحسن الأمور بطريقة أو بأخرى كأن يرفض الاعتراف بمرضه أملاً منه في الشفاء سريعاً.

الإزاحة: يلجأ الفرد إلى تغيير مشاعره من اتجاه إلى آخر، فبهذه الطريقة يتحاشى الأفكار والمواقف التي تزعجه أو يخفيها؛ كأن يصب جام ما يسببه زملاؤه في العمل من غضبٍ على عائلته في المنزل.

الانشطار: تجنّبْ في هذه الحالة النظر عن قرب إلى مواقفك فتتجاهل بهذه الطريقة تضارب أفكارك وسلوكك.

التثبيت: يُظهر الفرد سلوكاً شخصياً تراه أكثر ملاءمةً مع مرحلة عمرية سابقة أقل نضوجاً. ويظهر هذا السلوك جلياً لدى الكبارٍ الذين على غرار الصغار لا يزالون يعتمدون على الآخرين.

التعريف: في هذه الحالة يقلّد الفرد نفسه أو الآخرين عن وعي أو عن غير وعي، وقد يشمل هذا التقليد اختيار الملابس أو النشاطات الترفيهية وغير ذلك. قد يكون الأمر عادياً فالمراهق غالباً ما يقلد مواقف وسلوك من هم أكبر منه ممن يكنّون لهم عظيم الاحترام والتقدير.

الاستدماج: يعني أن يُخفي الفرد ما لديه من مشاعر ومواقف تجاه الآخرين في داخله ما يعزز من شرارة النزاعات والعدائية. في الواقع، قد يؤذي البعض أنفسهم عندما يكبتون غضبهم تجاه أحد أفراد العائلة.

الانعكاس: ويعني المبالغة في الميول المعاكسة لتلك التي يغالي الفرد في كبتها (راجع أدناه). فالحشمة المتكلفة والمبالغ بها على سبيل المثال قد تُخفي وراءها ميولاً جنسية مكبوتة.

الإسقاط: وهو عكس الاستدماج تماماً ويعني إسقاط المواقف الشخصية على الآخرين أو على المحيط. يلجأ الفرد إلى هذه الطريقة أيضاً لتجنب لوم ذاته والشعور بالذنب فتراه يميل إلى لوم

الآخرين أو المحيط على العيوب التي يعاني منها.

التبرير: في هذه الحالة يعمد الفرد إلى تضليل نفسه من خلال الاعتماد على أسباب مقبولة اجتماعياً لتبرير سلوكٍ معين قام به مدفوعاً بحوافز دنيئة.

التراجع: يتراجع الفرد عن أسلوب تفكير معين، مشاعر تختلجه وتصرفات قام بها تتناسب أكثر ومراحل سابقة من مراحل نموه الفردي والاجتماعي، كأن تصدر عنه نوبات غضب طفولية.

القمع: يقمع الفرد الأفكار اللاوعية التي تراوده والتي لا يراها مناسبةً لما يعتقده صحيحاً في بعض الظروف. يعتبر القمع أسلوباً غير واعٍ ولاإرادياً يتعارض والكبت الذي يتجلى في رفض بعض الأفكار والمشاعر عن سابق وعيٍ وتصميم أو في القيام بأعمال تتنافى والمعايير الأخلاقية.

المقاومة: وتتجلى في إقامة حاجز بين الوعي واللاوعي مما يمنع إمكانية معالجة التوتر أو النزاعات التي يعيشها الفرد، فعلى سبيل المثال قد يقاوم بعضهم من دون وعي الميل إلى البحث عن الأسباب التي تسبب الضغط النفسي فيرزح فترةً أطول تحت هذا الضغط.

التسامي: يلجأ الفرد إلى تحويلٍ الميول غير المرغوب بها أو الممنوعة إلى أمور مقبولة اجتماعياً، كأن يعبّر عن سلوكه الطفولي الأناني على أنه سلوك مسلٍ وغيريّ من الطبيعي أن يمرّ به كلّ إنسان في مرحلة النمو. يمكن للفرد أيضاً أن يعبّر عن الطاقة المفرطة التي يعاني منها في عدد من الأمور المفيدة.

الإحالة: أي أن يكنّ الفرد مشاعر تجاه شخصٍ معين تكون ناتجة عن تجربةٍ عاشها مع شخصٍ غيره، كأن يحمل تجاه أصحاب النفوذ مشاعر متوترة وعدائية سبق وشعر بها تجاه والدٍ مهيمن أو والدةٍ مسيطرة.

الإنزواء: يتجلى هذا الشعور في الاستسلام وفي الانسحاب الجسدي والعاطفي من أي موقف يسبب الضغط النفسي. غالباً ما يتميّز الفرد الذي يشعر بالنقص بفقدان الحماس والاهتمام واللامبالاة تجاه محيطه، كما تكثر لديه أحلام اليقظة.

القواعد الذهبية

نقدم في الصفحتين 116 و117 مجموعةً من القواعد الذهبية التي تساعدك للحصول على الهدوء والراحة، فاحرص على الالتزام بها التزاماً تاماً.

قد لا تحصل على النتائج الإيجابية المرجوة من هذه القواعد في حال التزمت بها لبضعة أيام، لذا احرص على دمجها بحياتك في شكلٍ تام بحيث تتحول إلى روتين يومي، وتذكّر أن تستمتع قبل أيّ شيء آخر فالمتعة هي العلاج الأفضل للتخلص من الضغط النفسي.

القواعد الذهبية لتخفيف الضغط النفسي

لن يؤثر الضغط النفسي سلباً على حياتك وصحتك إلا إذا سيطر عليك بشدة، لذا حاول أن تتحكم بهذا الضغط فلا يتخطى مستوىً معيناً، وذلك من خلال اتباع النصائح الأساسية التالية:

- حددّ أولوياتك في الحياة وصنّف الأمور الهامة حقيقةً بالنسبة إليك.
- فكّر ملياً وحاول أن تتوقع حلاً تواجه فيه المصاعب التي تعيق حياتك.
- شارك أفراد عائلتك وأصدقائك مخاوفك كلما أمكن ذلك.
- حاول أن تبني علاقات صداقة مع محيطك.
- مارس التمارين الرياضية بانتظام.
- اعتمد أسلوب حياةٍ منظَّم.
- كافئ نفسك كلما بدرت منك أعمال أو مواقف أو أفكار إيجابية.
- حاول أن تعرف نفسك بشكلٍ أفضل وحسّن من دفاعاتك وقَوِّ نقاط الضعف لديك.
- فكّر بشكلٍ واقعي في المشاكل التي تواجهك وقرر مواجهتها، وفي حال دعت الحاجة الجأ إلى نشاطات مسلية للابتعاد عن هذه المشاكل وحاول أن لا تكبتها أو أن تمضي الليل كئيباً حزيناً.
- حاول أن توازن الأمور.
- لا تقسُ على نفسك.
- الجأ إلى المساعدة الطبية في حال شعرت بضعفٍ جسدي.
- اعلم أنك ستجد دائماً أشخاصاً جاهزين لتقديم ما يلزمك من المساعدة وقادرين على ذلك أياً كان نوع المشكلة التي تواجهها فلا تحرم نفسك من خبراتهم.

القواعد الذهبية لتخفيف الضغط النفسي (تابع)

- استرخِ وخذ بعض الوقت للراحة أثناء النهار في شكلٍ يومي.
- غيّر أسلوب حياتك fشكلٍ بسيط ومنتظم.
- تعلّم أن تفوّض الآخرين ببعض أمورك.
- خصص وقتاً معيناً للتسلية.
- خصص وقتاً كافياً لتناول الطعام.
- خصص وقتاً لنفسك كلّ يوم وكلّ أسبوع.
- أنصت جيداً للمحيطين بك.
- استمتع بذاتك وعائلتك وأصدقائك.

تعلّم الاسترخاء وخذ الأمور دائماً بهدوء لمدة ساعة واحدة على الأقل يومياً. استمتع بحمام دافئ أو ساعة صمت هادئة أو دلّل نفسك بمشاعر ممتعة أو مارس رياضة المشي أو اقرأ كتاباً مهماً لتتحرر من الأمور التي قد تسبب لك الضغط النفسي.

تنفس بعمق ولطف، عدّ للعشرة وفكّر مجدداً. تقبّل الفشل والضغط والمشاكل، وإذا عرفت يوماً سيئاً فلا تيأس؛ تأكد أن الغد أفضل.

النقاط الأساسية

- يؤدي الإدمان على الحبوب والأدوية إلى مشاكل إضافية.
- يجد عددٌ كبير من الأشخاص الفائدة في بعض أنواع العلاجات كاليوغا.
- تغلّب على الضغط النفسي من خلال فهم ردات فعلك والسيطرة عليها.
- تذكر دائماً القواعد الذهبية والتزم بها لتخفيف الضغط النفسي.

الخاتمة

صحيحٌ أننا لن نتمكن يوماً من تجنب الضغط النفسي بشكلٍ كامل، ولا يجدر بنا أن نحاول ذلك أصلاً، إلا أننا نستعيض عن ذلك بتعلّم وسائل تساعدنا على معالجته بطريقةٍ فعالة بحيث لا نستسلم له فنغرق في بحر المشاكل والهموم التي تترك عظيم الأثر على صحتنا العقلية والجسدية.

تتنوع العوامل التي قد تسبب الضغط النفسي لدى الإنسان وتختلف أيضاً الوسائل التي يتبعها كلّ فردٍ لمعالجة هذا الضغط، ونتيجةً لذلك، لن يجد الجميع في هذا الكتّاب أجوبةً شافيةً وحلولاً كفيلةً بحلّ مشاكلهم كافةً. في الحقيقة، حاولت أن أساعدكم أيها القراء على التفكير في الضغط النفسي غير المرغوب فيه الذي يعكّر صفو حياة كلّ منكم وعلى تحديده، وأن أعلّمكم كيف تسيطرون عليه بمفردكم أو بمساعدة الآخرين.

تذكروا أعزائي أن تقييم المواقف التي تمرّ بحياتنا من وقت لآخر سيأتي بنتائج فعالة. إنه لأمرٌ ممتع أن نتعلم تحديد أولوياتنا وأن نعتاد على التخلص من مصادر الضغط النفسي وذلك من خلال تقييم أنفسنا بانتظام.

الفهرس

مواجهة الضغط النفسي 1
ما الذي يسبب الضغط النفسي؟ 1
كيف يؤثر الضغط النفسي على الجسم؟ 2
الكثير من الضغط النفسي 4
مسألة إصلاح 5
مواجهة الضغط النفسي 6
النقاط الأساسية 7

كيف نوازن ما بين القدرة على المواجهة والضغط النفسي؟ ... 8
النقاط الأساسية 11

مصادر الضغط النفسي 12
أحداث الحياة 13

مراحل الحياة 16
الخلافات التي تواجهها في حياتك 17
إشارات منبهة لوجود الضغط النفسي 18
ردة الفعل العاطفية تجاه الضغط النفسي 19
ردّات الفعل الجسدية عند الشعور بالضغط النفسي 22
ما الطريقة الأفضل لمعالجة أعراض الضغط النفسي الجسدية؟.. 23
ردة الفعل السلوكية عند الشعور بالضغط النفسي 25
النقاط الأساسية 27

معالجة المشكلة 28
تحديد الضغط النفسي 28
سجل الضغط النفسي 29
ارصد التقدّم الذي تحرزه 29
نوع الضغط النفسي 31
الحلول المحتملة 31
حاول السيطرة على أسلوب حياتك 32
أفكار سلبية وغير مفيدة 34
غيّر أفكارك 34
حددّ الأفكار السلبية وغير المفيدة 35
حلّل أفكارك 36
اعمل واستفد! 36
ضع جدولاً لأعمالك 38
خطط لأعمالك 38
حاول إنجاز معظم أعمالك 40
الشروع في العمل 41
دوّن الصعوبات التي تواجهك 42

وإذ يبقى احتمال الشعور بالضغط النفسي موجوداً على الدوام، تذكر ... 42
النقاط الأساسية 43

الأنظمة الدفاعية لمواجهة الضغط النفسي ... 44
الأساليب الدفاعية الجسدية 44
النوم 45
الغذاء والتغذية 46
النشاط الجسدي 48
الأساليب الدفاعية العقلية 50
الأساليب الدفاعية الاجتماعية 50
التعليمات الذاتية 50
السيطرة على الذات 52
الاسترخاء 53
فوائد الاسترخاء الدائم 54
الاستعداد لجلسة الاسترخاء 54
تنفس لتسترخي 54
تقنيات كثيرة والغاية واحدة: الراحة 55
النقاط الأساسية 58

ساعد نفسك 59
مواجهة المشاكل 60
التخلص من الأفكار السلبية 60
استراتيجيات تساعدك على التخلص من الأفكار السلبية 61
أعراض الضغط النفسي الجسدية 62
ما الذي يسبب الذعر؟ 62
خطط تساعدك على التخلص من القلق 63

حلّ المشكلة 63
أعد التفكير في تجربة سيئة سبق ومررت بها 64
تمارين الاسترخاء 66
حاول أن تهتم بأمور أخرى 66
معالجة أعراض الضغط النفسي الخاصة 66
فقدان الشهية 66
فقدان الرغبة الجنسية 67
الإخفاق 67
اطلب مساعدة الأصدقاء 68
مذكرات الضغط النفسي 68
النقاط الأساسية 70

احصل على المساعدة 71
التحدث إلى الأصدقاء والأقارب 71
الشعور بالوحدة 72
من هم الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك؟ 74
المساعدة الاحترافية 74
الطبيب العام 75
خدمات الصحة العقلية ضمن هيئة الخدمات الصحية الوطنية (البريطانية) 76
اللجوء سراً الى الاختصاصي 77
التحويل الذاتي 77
الهيئات التطوعية 78
رجال الدين 78
الدعم والمشورة 78
الاستشارة 79
منح الشعور بالطمأنينة 80

الاستشارة السلوكية 80
الاستشارة العقلانية الانفعالية 81
استشارة روجر 82
الاستشارة الإنسانية 82
العلاج النفسي 83
العلاج النفسي والعلاقات 84
ما هي سيئات العلاج النفسي؟ 85
غيّر من أسلوب تفكيرك 85
المرحلة الأولى 85
المرحلة الثانية 86
المرحلة الثالثة 87
النُّهُج الاجتماعية لمعالجة الضغط النفسي 88
العلاج الأسري 89
العلاج ضمن مجموعة 89
ما هو العلاج الأفضل؟ 92
وسائل أخرى للتخلص من الضغط النفسي 92
مجموعات المساعدة الذاتية 92
الإعلام وخدمات الهاتف/ الإنترنت 93
ويبقى الوقت خير شافٍ 94
النقاط الأساسية 95

رفاق السوء

رفاق السوء 96
العادات السيئة 96
المشروبات الممنوعة 97
الإدمان على المشروبات الممنوعة 97
التدخين 98

وسائل تعويض النيكوتين العلاجية 98
لماذا يصعب الإقلاع عن التدخين؟ 99
الإدمان على النيكوتين 100
غسيل الدماغ 103
النقاط الأساسية 104

الحبوب، الأدوية وغيرها من الوسائل المكملة ... 105
آليات الدفاع الشخصية (ردات الفعل غير المجدية تجاه الضغط النفسي) .. 106
القواعد الذهبية 112
النقاط الأساسية 116

الخاتمة 117

صفحاتك 127

فهرس الجداول والرسوم التوضيحية

الأدرينالين وردّة الفعل عند الشعور بالخوف 3
كيف نحسب الضغط النفسي 9
أحداث الحياة والضغط النفسي 15
ردات الفعل العاطفية تجاه الضغط النفسي 21
ردّات الفعل الجسدية عند الشعور بالضغط 24
مذكرات حالة ضغط نفسي 30
أسباب الضغط النفسي والحلول المحتملة 31
ساعد نفسك عن طريق اتباع الخطوات التالية 33

عشرون سؤالاً لتتمكن من معالجة ما يراودك من أفكارٍ سلبية 37
نماذج عن المشاكل التي قد تواجهك وبعض الحلول المحتملة 39
ما هو وزنك المثالي؟ 47
ساعد نفسك عن طريق ممارسة الرياضة 56
الاسترخاء... 56
مذكرات الضغط النفسي..................................... 69
حلّ المشكلة 87
أنواع العلاجات المتاحة 90
أسئلة تساعدك لتتمكن من الإقلاع عن التدخين 99
ست خطوات للتخلي عن التدخين 102
العلاجات المكملة 107
القواعد الذهبية لتخفيف الضغط النفسي 113

صفحاتك

هذا الكتاب يحتوي الصفحات التالية لأنها قد تساعدك على إدارة مرضك أو حالتك وعلاجها.

وقد يكون مفيداً، قبل أخذ موعد عند الطبيب، كتابة لائحة قصيرة منٍ الأسئلة المتعلقة بأمور تريد فهمها لتتأكد من أنك لن تنسى شيئاً.

يمكن أن لا تكون بعض الصفحات مرتبطة بحالتك.

وشكراً لكم.

تفاصيل الرعاية الصحية للمريض

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

مشاكل صحيّة ملحوظة سابقاً - أمراض/ جراحات/ فحوصات/ علاجات

المشكلة	الشهر	السنة	العمر حينها

مواعيد الرعاية الصحية

الاسم: ____________________

المكان: ____________________

التاريخ: ____________________

الوقت: ____________________

الهاتف: ____________________

الاسم: ____________________

المكان: ____________________

التاريخ: ____________________

الوقت: ____________________

الهاتف: ____________________

الاسم: ____________________

المكان: ____________________

التاريخ: ____________________

الوقت: ____________________

الهاتف: ____________________

الاسم: ____________________

المكان: ____________________

التاريخ: ____________________

الوقت: ____________________

الهاتف: ____________________

العلاج (العلاجات) الحالية الموصوفة من قبل طبيبك

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

أدوية أخرى / متممات غذائية تتناولها من دون وصفة طبيّة

الدواء/العلاج: ______________________

الغاية: ______________________

الوقت والجرعة: ______________________

تاريخ البدء: ______________________

تاريخ الانتهاء: ______________________

الدواء/العلاج: ______________________

الغاية: ______________________

الوقت والجرعة: ______________________

تاريخ البدء: ______________________

تاريخ الانتهاء: ______________________

الدواء/العلاج: ______________________

الغاية: ______________________

الوقت والجرعة: ______________________

تاريخ البدء: ______________________

تاريخ الانتهاء: ______________________

الدواء/العلاج: ______________________

الغاية: ______________________

الوقت والجرعة: ______________________

تاريخ البدء: ______________________

تاريخ الانتهاء: ______________________

الأسئلة التي ستطرحها خلال موعدك مع الطبيب

(تذكّر أن الطبيب يعمل تحت ضغط كبير لناحية الوقت، وبالتالي فإن اللوائح الطويلة لن تساعدكما كليكما)

ملاحظات

Family Doctor Books

كتب طبيب العائلة

معلومات وخيارات وصحة أفضل

الكتب المتوفرة من هذه السلسلة:

- التوحّد، فرط الحركة، خلل القراءة والأداء
- الكحول ومشاكل الشرب
- الحساسية
- ألزهايمر وأنواع أخرى من الخرف
- الذبحة الصدرية والنوبات القلبية
- القلق ونوبات الذعر
- داء المفاصل والروماتيزم
- الربو
- آلام الظهر
- ضغط الدّم
- الأمعاء
- سرطان الثدي
- سلوك الأطفال
- أمراض الأطفال
- الكولستيرول
- داء الانسداد الرئوي المزمن
- الاكتئاب
- مرض السكري
- الإكزيما
- داء الصّرع
- أمراض العيون، المياه البيضاء والزَّرق
- الغذاء والتغذية
- قصور القلب
- جراحة التهاب مفصلي الورك والرّكبة
- عسر الهضم والقرحة
- متلازمة القولون العصبي
- سن اليأس والعلاج الهرموني البديل
- الصداع النصفي وأنواع الصداع الأخرى
- هشاشة العظام
- مرض باركنسون
- الحمل
- اضطرابات البروستاتا
- الضغط النفسي
- السكتة الدماغية
- الأمراض النسائية، داء المبيضات والتهابات المثانة
- اضطرابات الغدة الدرقية
- دوالي الساقين

أكثر من خمسة ملايين نسخة أجنبية مباعة في بريطانيا!